

*The Effect of Media Zoom and Pocket Book on Knowledge and Attitude of Santriwati about Balanced Nutrition and Body Image at Attanwir Bojonegoro*

Nur Fitriana<sup>1</sup>, Choirul Anna Nur Afifah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

Email Korespondensi: nurfitriana.18020@mhs.unesa.ac.id

**ABSTRACT**

*Santriwati is a female student who attends Education Islam and settled in a boarding school. Adolescent nutrition problems arise due to poor nutritional intake and wrong perceptions about Body Image (image body). During the Covid-19 pandemic, learning was carried out online. Zoom is a video conferencing service application. This research aims to find out the influence of zoom media and pocket books and the effectiveness of education through Zoom and Pocket Books on knowledge and attitudes about balanced nutrition and Body Image on female students. This research method is quasi experimental design using the nonequivalent control group design model. The research respondents were 60 female students. Data were analyzed using statistical tests paired sample T Test and N-Gain Score. The analysis shows that there is significant effect before and after being given education through zoom and pocket book with significance ( $p < 0.05$ ). zoom group student knowledge by 64% in the quite effective category, and for female students in the book group pocket of 43% with less effective category. The effectiveness of the attitude of students on the zoom group obtained results of 10% or the ineffective and on category pocket book group with a value of 5% or ineffective category. More nutrition education further need to optimize the features on the zoom. The pocket book needs a design more interesting and add questions along with answer keys so that students can measure their understanding of the material.*

**Keywords:** *Nutrition Education, Balanced Nutrition, Zoom, Pocket Book, Body Image*

**Pengaruh Media Zoom dan Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Santriwati tentang Gizi Seimbang dan *Body Image* di Pondok Pesantren Attanwir**

**ABSTRAK**

Santriwati merupakan seorang pelajar perempuan yang mengikuti Pendidikan agama islam dan menetap di suatu pondok pesantren. Masalah gizi remaja muncul karena asupan gizi yang kurang baik dan persepsi salah tentang *Body Image* (citra tubuh). Pada pandemic covid-19 pembelajaran dilakukan secara daring. Zoom merupakan aplikasi layanan konferensi video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media zoom dan buku saku serta efektifitas edukasi melalui Zoom dan Buku Saku terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dan *Body Image* pada santriwati. Metode penelitian ini adalah *quasi experimental design* dengan menggunakan model *nonequivalent control group design*. Responden penelitian 60 santriwati. Data dianalisis menggunakan uji statistic *paired sample T Test* dan *N-Gain Score*. Analisis menunjukkan bahwa terdapat

pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi melalui zoom dan buku saku dengan signifikansi ( $p < 0,05$ ). pengetahuan santriwati kelompok *zoom* sebesar 64% dengan kategori cukup efektif, dan pada santriwati kelompok buku saku sebesar 43% dengan kategori kurang efektif. Efektifitas sikap santriwati pada kelompok *zoom* didapatkan hasil 10% atau kategori tidak efektif dan pada kelompok buku saku dengan nilai 5% atau kategori tidak efektif. Edukasi gizi lebih lanjut perlu mengoptimalkan fitur-fitur pada *zoom*. Buku saku perlu desain yang lebih menarik dan menambahkan soal beserta kunci jawaban agar santriwati dapat mengukur pemahamannya terhadap materi.

**Kata Kunci:** Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, *Zoom*, Buku Saku, *Body Image*

## **PENDAHULUAN**

Santriwati merupakan sebutan bagi seorang pelajar perempuan yang mengikuti Pendidikan agama islam dan menetap atau tinggal di suatu pondok pesantren sampai pendidikannya selesai. Sebutan santriwati berlaku untuk pelajar diusia anak-anak, remaja, dewasa, hingga orang tua (Munawaroh, 2019). Santriwati remaja merupakan individu pada rentan usia perubahan dari masa anak-anak menuju dewasa, masa remaja sangat membutuhkan asupan yang cukup karena remaja sedang mengalami pertumbuhan baik dari segi fisik maupun psikis. (AIPGI, 2017). Usia remaja merupakan usia dimana rentan akan masalah zat gizi, ada tiga masalah zat gizi yang sering di alami oleh remaja yaitu, Anemia, kekurangan energi kronik (KEK), dan gizi lebih (Obesitas). Tiga masalah tersebut banyak ditemukan di wilayah pesantren yang jadwal dan menu makan mereka telah di tentukan oleh pihak pesantren dan tak jarang para santri kurang memperhatikan asupan makan mereka, oleh sebab itu para santri remaja yang tidak menyukai menu makanan yang telah disediakan akan mengurangi porsi makan mereka dan akan membeli makan dari luar pesantren sehingga banyak sisa makanan yang terbuang dan tidak sedikit pula santri remaja yang makan secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan obesitas.

Remaja yang mengalami percepatan pertumbuhan dan peningkatan nafsu makan membutuhkan makanan sehat dan seimbang. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014). Gizi seimbang adalah jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan keragaman gizi, aktivitas fisik, pola hidup bersih, dan prinsip pengelolaan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Permenkes, 2014)

Remaja sering salah mengartikan tentang *Body Image* (citra tubuh) yang ideal. Kurangnya pengetahuan remaja terhadap *Body Image* (citra tubuh) mengakibatkan para remaja salah dalam mengartikan tentang *Body Image* (citra tubuh) yang ideal. *Body Image* adalah imajinasi subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri, terutama tentang penilaian orang lain dan bagaimana tubuhnya harus beradaptasi dengan persepsi tersebut. Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuh berdasarkan penilaian orang dan orang lain. (Arthur dalam Agustin dan Rizal, 2022). Hasil survey yang telah dilakukan oleh

peneliti pada bulan Juli 2021 dipondok pesantren Attanwir Bojonegoro, dari 55 santriwati didapatkan informasi bahwa 45% santriwati remaja berstatus gizi kurang, sebanyak 25% berstatus gizi normal, sebanyak 29% berstatus gizi *overweight* (kegemukan) dan hampir keseluruhan dari santriwati tidak mengetahui tentang pedoman gizi seimbang atau B2SA, dan banyak pula dari mereka yang berstatus gizi normal tapi tidak puas akan *Body Image* (citra tubuhnya) dan mereka menganggap tubuh yang kurus adalah tubuh yang ideal.

Pembelajaran di pondok pesantren Attanwir telah memanfaatkan media digital atau *online* menggunakan aplikasi *zoom video conference*, pembelajaran online tidak berlaku ke semua siswa, hanya siswa yang tidak menetap di pondok pesantren yang melakukan pembelajaran melalui *zoom*. Menurut (Haqien, Afifadiyah Rahman, 2020) *Zoom Meeting* merupakan sebuah media pembelajaran menggunakan video.

Buku saku menurut Asyhari (2016) yaitu suatu buku yang berukuran kecil yang berisi informasi yang dapat disimpan di saku sehingga mudah dibawa dan mudah untuk dibaca. Buku saku dapat berisi informasi berupa teks atau gambar sehingga mudah dan praktis. (Eliana Dan Sholihah dalam Setiyaningrum dan Suratman 2020).

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Media *Zoom* dan Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Santriwati tentang Gizi Seimbang dan *Body Image* di Pondok Pesantren Attanwir.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental design* dengan menggunakan model *nonequivalent control group design*. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Attanwir, Bojonegoro. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 dengan jumlah responden 60 santriwati dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok *zoom* dan buku saku yang masing-masing berjumlah 30 responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Kode Etik Penelitian (KEPK) Universitas Airlangga Surabaya dengan nomor surat 082/HRECC.FODM/III/2022.

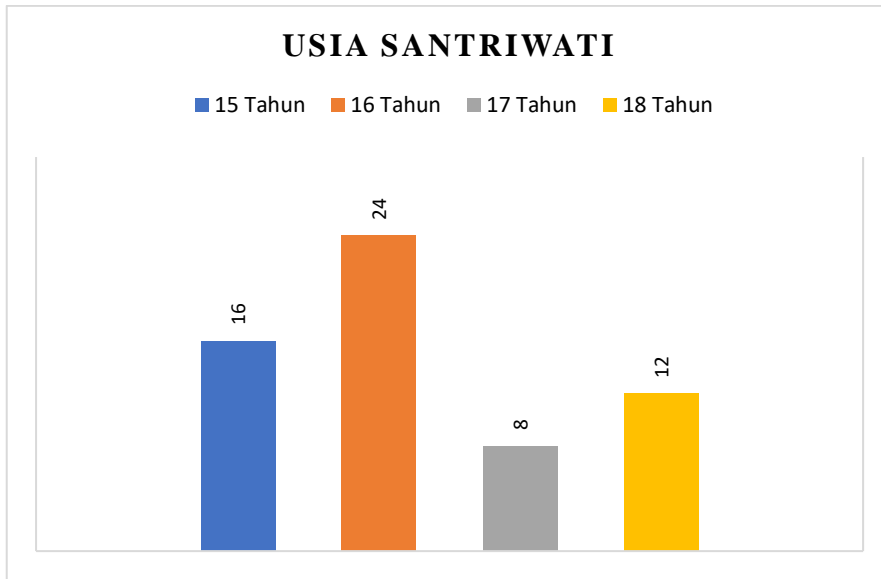
Data penelitian pengetahuan dan sikap santriwati diperoleh dari tes pengetahuan dan angket sikap. Pengolahan dan analisis data menggunakan aplikasi SPSS. Analisis Univariat digunakan untuk mengetahui gambaran variabel. Analisis Bivariat menggunakan uji *paired sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% dengan taraf signifikan 5% ( $\alpha=0,05$ ). Untuk mengetahui efektifitas media menggunakan uji *N-Gain*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

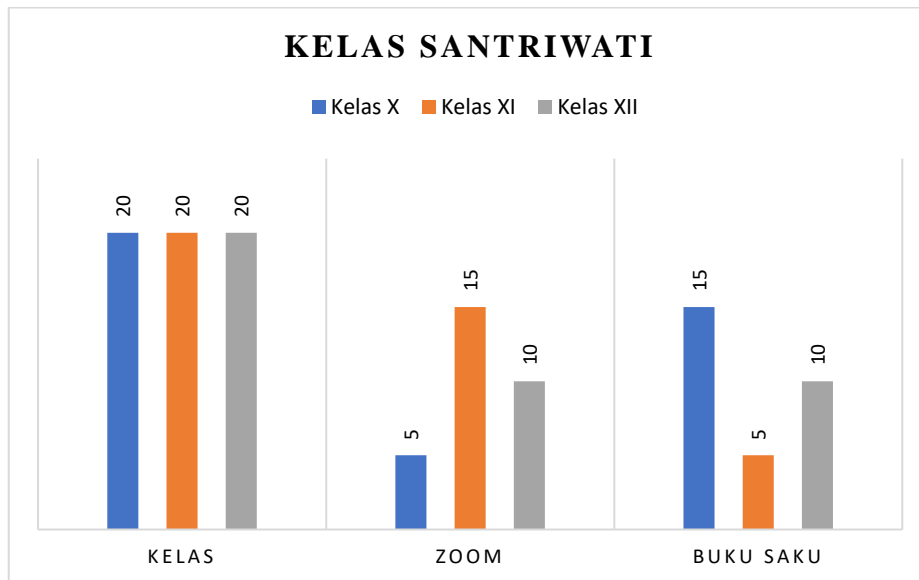
### **Analisis Univariat**

#### Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik santriwati pondok pesantren Attanwir dapat dilihat pada tabel berikut.

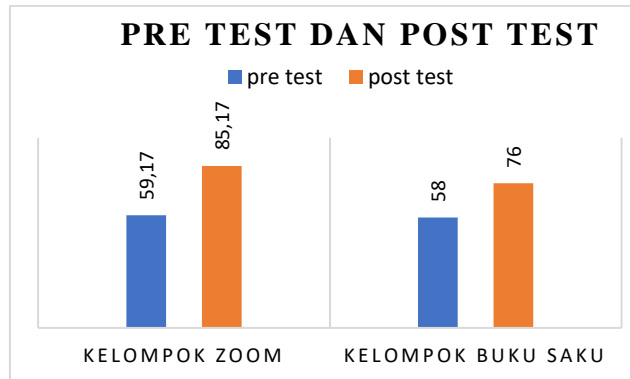


Gambar 1 Distribusi karakteristik usia santriwati



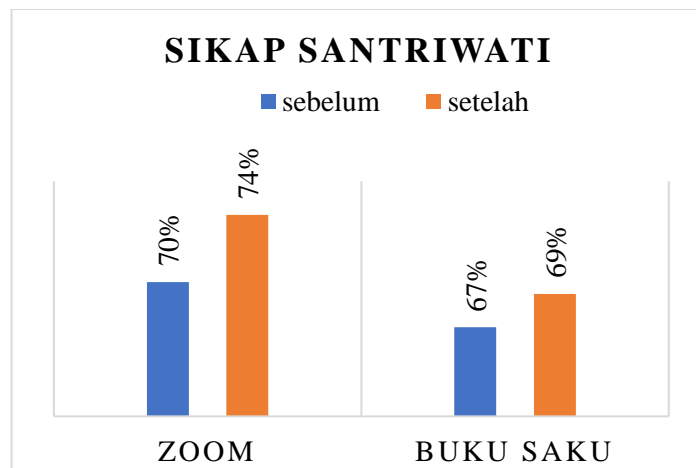
Gambar 2 Distribusi karakteristik kelas santriwati

Distribusi karakteristik usia santriwati menunjukkan bahwa terdapat 60 santriwati dengan rentang usia 15-18 tahun, terdapat 16 santriwati yang berusia 15 tahun, 24 santriwati berusia 16 tahun, 8 santriwati berusia 17 tahun, dan 12 santriwati yang berusia 18 tahun. Distribusi karakteristik kelas santriwati menunjukkan santriwati dengan kelas X berjumlah 20 santriwati, kelas XI 20 santriwati dan kelas XII 20 santriwati. Jumlah santriwati pada kelompok *zoom* pada kelas X yaitu 5 santriwati, kelas XI 15 santriwati, dan kelas XII 10 santriwati. Kelompok buku saku jumlah kelas X sebanyak 15 santriwati, kelas XI sebanyak 5 santriwati dan XII sebanyak 10 santriwati.



Gambar 3 Rata-rata nilai pengetahuan santriwati

Rata-rata nilai pengetahuan santriwati didapatkan hasil bahwa pada kelompok *Zoom* rata-rata nilai sebelum edukasi diperoleh 59.17 dan setelah edukasi meningkat menjadi 85.17. Hal itu berarti terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui *zoom*. Kelompok buku saku rata-rata nilai sebelum diberi buku saku diperoleh 58 dan setelah diberi buku saku tanpa diberikan edukasi meningkat menjadi 76. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan santriwati meningkat setelah diberikan edukasi melalui buku saku.



Gambar 4. Rata-rata hasil angket sikap santriwati

Rata-rata hasil angket sikap santriwati dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan sikap santriwati sebelum dan setelah mendapatkan edukasi gizi seimbang dan *body image* melalui media *zoom* dan buku saku. sebelum mendapatkan edukasi hasil sikap kelompok *zoom* mendapatkan 70% dan setelah edukasi meningkat menjadi 74%. Begitu juga dengan kelompok buku saku sebelum edukasi hasil sikap mendapatkan nilai 67,3% dan setelah mendapatkan buku saku meningkat menjadi 69,3%.Kelompok buku saku tidak memperoleh edukasi, dan hanya mendapatkan buku saku mengenai gizi seimbang dan *Body Image*.

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh edukasi melalui media *zoom* dan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap santriwati serta untuk mengetahui media yang lebih efektif.

Tabel 1 Hasil uji normalitas pengetahuan santriwati

Kelas	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>pre-test zoom</i>	.975	30	.675
<i>post-test zoom</i>	.955	30	.234
<i>pre-test buku saku</i>	.958	30	.272
<i>post-test buku saku</i>	.933	30	.059

Hasil uji normalitas diatas didapatkan kriteria pengujian didasarkan pada nilai *sig.* jika *sig.* >0,05 maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal, berdasarkan data tabel diatas, pada uji *Shapiro-wilk* menunjukkan hasil *sig* > 0,05 pada kelompok *zoom* maupun kelompok buku saku yang berarti data *pre* dan *post test* kedua kelompok tersebut berdistribusi normal. Untuk mengetahui apakah kemampuan awal kedua kelompok sama, maka dilakukan uji homogen.

Tabel 2 Hasil uji homogenitas pengetahuan awal santriwati.

		<i>Levene statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Nilai <i>pre test</i>	<i>Based on mean</i>	.000	1	58	.989

Hasil uji homogenitas diatas didapkatkan nilai *sig base on mean* adalah 0,989 > 0,05 yang artinya bahwa varians data *pretest* kedua kelompok homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok sama. Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas selanjutnya dilakukan uji T atau *paired sample t test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil pengetahuan sebelum dan setelah edukasi pada kelompok *zoom* dan buku saku. berikut hasil Uji *paired sample T test*.

Tabel 3 Hasil uji *paired sample T test* pengetahuan

		<i>Paired Differences</i>		<i>Sig. (2-tailed)</i>
		<i>95% CI</i>		
		<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
<i>Pair 1</i>	<i>Pre-Post test zoom</i>	-29.649	-22.351	.000
<i>Pair 2</i>	<i>pre- post test buku saku</i>	-21.689	-14.311	.000

Uji *paired sample T test* menunjukkan hasil bahwa nilai *sig.2-tailed* 0.000 <0,05 yang berarti terdapat perbedaan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi baik pada kelompok *zoom* dan kelompok buku saku. Menurut Notoatmojo (dalam Rosmalinda 2020) salah satu yang mempengaruhi pengetahuan adalah informasi. Informasi adalah pengetahuan yang diperoleh melalui pembelajaran, pengalaman atau instruksi. Informasi ini dapat kita temukan dalam kehidupan sehari-hari dan di sekitar kita, baik itu keluarga, orang tersayang atau media lainnya. Setelah diberikan edukasi melalui *zoom* dan buku saku pengetahuan santriwati meningkat sehingga terdapat perbedaan antara pengetahuan awal dan setelah edukasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arza, dkk (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2020) dan Rahmah (2021) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan santriwati meningkat setelah diberikan edukasi melalui media *Zoom meeting*. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Assabila (2022) yang menyatakan bahwa Pendidikan gizi menggunakan *zoom* memiliki potensi yang besar sebagai media alternatif pendidikan gizi di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan penelitian Nurdin dkk (2018), dimana promosi kesehatan diketahui berpengaruh pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMPHal tersebut ditunjukkan dengan adanya pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap yang remaja tentang gizi seimbang dan PHBS. Untuk mengetahui apakah media *zoom* dan buku saku tersebut berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap santriwati maka perlu dilakukannya uji *independent t test*.

Tabel 4 Hasil uji *independent T test* pengetahuan

	Sig. (2-tailed)	95% CI	
		Lower	Upper
Pengetahuan	.001	4.114	14.220

Hasil uji *Independent T-Test* diatas didapat *sig. 2-tailed* pada pengetahuan 0,001 <0,05 dengan kepercayaan 95% yang berarti terdapat pengaruh. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media *zoom* dan buku saku terhadap pengetahuan santriwati. dalam aspek pengetahuan. Penelitian menggunakan aplikasi *zoom* dan buku saku ini selama pandemi memiliki pengaruh, media *zoom* merupakan media yang bersifat *audio visual* dan membutuhkan jaringan, terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan aplikasi *zoom* yaitu peneliti dapat menjelaskan materi secara langsung sehingga santriwati dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik dan dapat menjadi kegiatan pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan dengan interaksi secara langsung antara peneliti dan santriwati selama kegiatan pembelajaran. Kekurangan *zoom* yaitu jaringan yang tidak stabil sehingga terdapat beberapa informasi yang tidak tersampaikan. Begitu juga dengan buku saku kelebihan buku saku selain kecil dan mudah dibawa kemana mana juga dapat memuat informasi yang lebih ringkas. Kelemahan buku saku yaitu tulisan yang kecil dan resiko hilang yang tinggi.

Tabel 5 Hasil uji normalitas sikap

Kelas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum edukasi <i>zoom</i>	.961	30	.337
Setelah edukasi <i>zoom</i>	.975	30	.682
sebelum edukasi buku saku	.987	30	.972
setelah edukasi buku saku	.934	30	.063

Pada tabel uji *Shapiro-wilk* diatas menunjukkan bahwa hasil signifikansi sebelum dan setelah edukasi menggunakan *zoom* dan buku saku yaitu >0,05 Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai *pre* dan *post test* kedua kelompok berdistribusi normal. Selanjutnya uji homogenitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data awal atau data sikap awal kedua kelompok itu sama. Berikut hasil uji

homogenitas data sikap awal santriwati sebelum diberikan edukasi melalui zoom dan buku saku.

Tabel 6 Hasil uji homogenitas sikap

		<i>Levene</i>			
		<i>Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
hasil	<i>Based on Mean</i>	.345	1	58	.559

Hasil uji diatas nilai *sig based on mean* 0,559 > 0,05 yang berarti bahwa varian data sikap sebelum kelas *zoom* dan buku saku adalah sama atau homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap atau kemampuan awal kedua kelompok sama. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah edukasi perlu dilakukan Uji *paired sampel t test*

Tabel 7 Hasil Uji *paired sample t test* sikap

		<i>Paired Differences</i>		<i>Sig. (2-</i>
		<i>95% CI</i>		<i>tailed)</i>
		<i>Lower</i>	<i>Upper</i>	
Pair 1	Sikap sebelum <i>zoom</i> - setelah <i>zoom</i>	-4.476	-1.591	.000
Pair 2	Sikap sebelum buku saku - setelah buku saku	-4.188	.055	.056

Uji *paired sample t test* menunjukkan hasil bahwa pada Pair 1 nilai sig 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat perbedaan sikap yang signifikan sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan media *zoom*. Pair 2 nilai sig 0,56 > 0,05 yang berarti tidak terdapat perbedaan sikap yang signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan buku saku. Pengetahuan merupakan awal terbentuknya sikap, jika pengetahuan meningkat maka peningkatan perubahan sikap juga bisa terjadi. Menurut Notoatmojo (dalam Wuri, 2019) ada 4 tingkatan sikap yaitu menerima, merespon, menghargai dan bertanggung jawab. Jika terdapat perbedaan sikap antara sebelum dan sesudah edukasi berarti mereka memperhatikan, merespon materi yang telah disampaikan dan menghargai serta bertanggung jawab atas segala sesuatu yang mereka pilih. Selanjutnya Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh media edukasi menggunakan *zoom* dan buku saku terhadap sikap santriwati maka dilakukan uji *independent T Test*

Tabel 8 Hasil uji *independent t test* sikap

		<i>95% CI</i>	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Sikap	.006	1.357	7.843

Berdasarkan tabel diatas hasil uji *independent* didapat *sig-2 tailed* pada sikap 0,006 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh. Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang dapat mewujudkan sebuah sikap positif edukasi melalui media *zoom meeting* dan buku saku. hal ini dapat disebabkan karena pada pembelajaran *zoom meeting* santriwati sangat aktif dalam bertanya dan berinteraksi sehingga membuat mereka lebih memahami tentang gizi seimbang dan *body image* dan dalam buku saku terdapat beberapa gambar yang



mengvisualisasikan tentang gizi seimbang dan *body image* yang positif sehingga santriwati dapat dengan mudah menerima dan memahami materi yang disampaikan sehingga dapat meningkatkan sikap santriwati.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suci (2018) terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan, sikap, setelah intervensi dengan media buku saku dan slide share dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Meidiana dkk (2018) juga sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan terdapat pengaruh edukasi melalui media *audio visual* dan *leaflet* terhadap peningkatan sikap remaja *overweight* dan obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Sewa dkk (2019) juga menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap pada kelompok penyuluhan dan kelompok kombinasi penyuluhan dan *leaflet*.

Setelah diketahui bahwa media *zoom* dan buku saku memiliki pengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan sikap santriwati tentang gizi seimbang dan *Body Image*. Selanjutnya mengetahui apakah kedua media tersebut efektif untuk digunakan sebagai media edukasi. Untuk mengetahui keefektifitasan media maka perlu dilakukan uji *N-Gain*. Menurut Hake (dalam Warda 2018) terdapat rentangan 3 *N-Gain* yaitu <40% tidak efektif, 40-55% kurang efektif, 56-75% cukup efektif, dan >75% efektif.

Tabel 9 Uji *N-Gain* pengetahuan

	kelas		Statistic	Std. Error
<i>NGain_persen</i>	<i>zoom</i>	Mean	64.2171	3.61695
	buku saku	Mean	42.6488	3.89187

Hasil *N-Gain* score yang diperoleh dari 30 santriwati kelompok *zoom* dengan nilai rata-rata 64.2171 % atau 64% dalam kategori **cukup efektif** sedangkan kelompok buku saku nilai rata-rata 42.6488% atau 43% dalam kategori **kurang efektif**.

Tabel 10 Uji *N-Gain* Sikap

	kelas		Statistic	Std. Error
<i>NGain_persen</i>	<i>zoom</i>	Mean	10.4847	2.78435
	buku saku	Mean	5.0711	3.32205

*N-Gain* score dari 30 santriwati kelompok *zoom* dengan nilai rata-rata 10.4847% atau 10% dalam kategori **tidak efektif** sedangkan kelompok buku saku nilai rata-rata 5.0711% atau 5% dalam kategori **tidak efektif**.

Berdasarkan hasil uji *N-Gain* pengetahuan pada kelompok *zoom* diperoleh hasil cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Dengan hal ini edukasi gizi seimbang dan *Body Image* melalui *Zoom meeting* lebih efektif terhadap pengetahuan dan sikap santriwati Remaja. Menurut Notoatmodjo (dalam Munawaroh 2021) Pengetahuan merupakan hasil persepsi manusia, atau hasil seseorang mengenali objek melalui indera (mata, hidung, telinga, dll). Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata).

Menurut Aghni (dalam Prastin 2022) media pembelajaran menggunakan Media audio visual yaitu kombinasi antara media visual dan audio dengan menggunakan indera pengelihatan dan pendengaran. Contohnya adalah video, scrabe, powtoon, moovly. media *zoom* Menurut Herniyatun, dkk (2021) memiliki beberapa kenggulan yaitu salah satunya adalah mendukung presentasi juga dapat menampilkan Power Point yang menarik dan juga lebih bersifat interaktif sehingga dapat menciptakan komunikasi dua arah antara pemberi pesan dengan penerima pesan dan memiliki kelemahan yaitu boros kuota dan kendala jaringan. Pembelajaran dengan *Zoom* menggunakan media *audio visual* yang mana menggabungkan dua indera dalam penggunaannya yaitu indera pendengaran dan penglihatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi *zoom* dinilai cukup efektif untuk peningkatan pengetahuan santriwati.

*N-Gain* pengetahuan pada kelompok buku saku didapatkan hasil kurang efektif untuk peningkatan pengetahuan santriwati. Pembelajaran menggunakan media buku saku Menurut Sulistyowati (dalam Setiyaningrum, 2020) memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari buku saku yaitu praktis, minimalis sehingga mudah dibawa, desain yang menarik, terdapat gambar dan teks, mudah untuk dipelajari kembali. Sedangkan untuk kekurangannya yaitu pembelajaran dilakukan mandiri, buku mudah hilang atau rusak sehingga diperlukan perawatan agar buku tetap dalam kondisi baik. Dan pembelajaran dengan buku saku termasuk pembelajaran menggunakan media visual yaitu hanya menggunakan indera pengelihatan.

*N-Gain* sikap pada media *zoom* dan buku saku didapatkan hasil tidak efektif untuk edukasi gizi. Pada kelompok *zoom* terjadi peningkatan sikap positif pada santriwati tetapi media edukasi menggunakan media *zoom* tidak efektif untuk peningkatan sikap positif dikarenakan salah satu kekurangan media *zoom* yaitu borosnya kuota dan adanya masalah jaringan pada saat pembelajaran sehingga dapat menjadikan kurangnya informasi sehingga perlu adanya edukasi gizi lebih lanjut dengan menggunakan media edukasi multimedia sehingga santriwati ikut berpartisipasi dalam permainan dan tidak hanya melihat dan mendengarkan. Pada kelompok buku saku perubahan sikap positif tidak terdapat peningkatan dan pembelajaran menggunakan buku saku dinilai tidak efektif dikarenakan buku saku merupakan kelompok kontrol dimana kelompok tersebut membaca dan memahami materi sendiri dan tidak mendapatkan intervensi apapun baik penjelasan materi maupun tannya jawab, sehingga kurang meningkatnya sikap positif mereka. Faktor lain juga dapat disebabkan karena Pembelajaran menggunakan buku saku yaitu dengan media visual dimana hanya menggunakan indera penglihatan saja. Sehingga penggunaan media buku saku dinilai kurang efektif untuk peningkatan pengetahuan santriwati tentang gizi seimbang dan *Body Image*.

## **SIMPULAN**

Edukasi melalui melalui *zoom* dan buku saku memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap santriwati dengan nilai sig  $0,00 < 0,05$ . Edukasi menggunakan *Zoom* lebih efektif daripada buku saku dengan efektifitas didapatkan hasil pada pengetahuan kelompok *zoom* 64% dengan kategori cukup efektif, dan pada kelompok buku saku 43% dengan kategori kurang efektif. Sedangkan efektivitas pada sikap santriwati pada kelompok *zoom* didapatkan hasil 10% dengan

kategori tidak efektif dan pada kelompok buku saku 5% dengan kategori tidak efektif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. and Rizal, G.L., 2022. Body image terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah.
- AIPGI. 2017. Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi. EGC.
- Arza, P.A. and Helmizar, D.F.R., 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Online Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Vitamin C Serta Zat Besi Siswa SMP. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).
- Assabila, S.Y. and Sefrina, L.R., 2022. Kajian Pustaka: Penggunaan Media Digital Sebagai Alternatif Media Pendidikan Gizi pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), pp.118-125.
- Warda, A. and Sudiby, E., 2018. Keterampilan Berpikir Kritis Siswa dalam Implementasi Model Discovery Learning pada Sub Materi Pemanasan Global. *PENSA: E-JURNAL PENDIDIKAN SAINS*, 6(02).
- Asyhari, A. and Silvia, H., 2016. Pengembangan media pembelajaran berupa buletin dalam bentuk buku saku untuk pembelajran IPA terpadu. *Jurnal ilmiah pendidikan fisika Al-Biruni*, 5(1), pp.1-13.
- Haqien, D. and Rahman, A.A., 2020. Pemanfaatan zoom meeting untuk proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 5(1).
- Herniyatun, H., Novitasari, A.A. and Novyriana, E., 2021. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Sadari Melalui Zoom Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Pada Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), pp.260-268.
- Kementrian Kesehatan RI 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Meidiana, R., Simbolon, D. and Wahyudi, A., 2018. Pengaruh Edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), pp.478-484.
- Munawarah, M., 2019. *Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Terhadap Kenakalan Remaja Santriwati Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an An-Nasuchiyyah Ngembalrejo Bae Kudus* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Munawaroh, K. and Budiman, A., 2021. Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Cara Mencuci Tangan Menggunakan Sabun: Literature Review.
- Nurdin, N., Rattu, A.J. and Punuh, M.I., 2019. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang Di Smp Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara. *KESMAS*, 8(6).
- Prastin, M.A., DAMAYANTI, S. and Permana, E.P., 2022. *Pengembangan Media Pembelajaran Buku Saku pada Pelajaran IPS Materi Keragaman Sosial Budaya Kelas IV SDN Sukorame 2 Kota Kediri* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

- Rahmah, D.N., Setiono, K.W. and Telusa, A.S., 2021. Efektivitas Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Covid-19 Pada Mahasiswa Baru Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), pp.46-57. Prastyo, Y., 2020. Efektifitas Penyuluhan Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Pencegahan Keputihan. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(2), pp.106-112.
- Republik Indonesia, 2014, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang, Jakarta.
- Rosmalinda, D., 2020. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dismenorea Pada Siswi Kelas X Di Smkf Ypib Cirebon. *Placenta Journal Of Midwives, Women's Health and Public Health*, 8(2), pp.37-43.
- Setiyaningrum, S. and Suratman, B., 2020. Pengembangan Buku Saku Sebagai Bahan Ajar Kearsipan Kelas X OTKP SMK Negeri 1 Jombang. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(2), pp.305-317.
- Sewa, R., Tumurang, M. and Boky, H., 2019. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pencegahan Stunting oleh Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Bailang Kota Manado. *Kesmas*, 8(4).
- SUCI, H., 2018. Pengaruh Edukasi Metode Ceramah Menggunakan Slide Share Dan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Mtsn 7 Padang. (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Wuri, M., Irianton, A. and Agus, W., 2019. Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Mahasiswa Obesitas Di Poltekkes Kemenkes (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).